発行:第一地区町会連合会 編集:総務部 広報委員会

・地区地域だより

平成27年 9月1日発行

第14号

町会連合会からのお知らせ

下期地区防災活動は、避難所開設・運営に取り組みます。 地区の皆様のご理解とご協力を!

- 1. 地区避難所: Mウイング、駅前会館
- 2. Mウイング避難所運営委員会を設置し、現状認識と課題解決を加速
 - ①委員会メンバー: 市危機管理部、Mウイング中央公民館、関係地区・町会防災責任者(第 一、中央、田川)
 - ②避難所運営の諸課題を、避難所開設前(避難所利用計画策定)と避難所開設後(日々の具 体的な運営推進)に層別・協議・方向付け
- 3. Mウイング避難所の使い勝手理解のため、事前体験訓練を実施
 - ①第一地区:高層ビル・階層 ⇔ 他地区:体育館・平地 Mウイングは3F以上が避難所となり、災害停電時には階段の登り降りは避けられない。

②第一回入居体験訓練:どなたでも参加してください!

- ・平成27年9月27日(日)、10:00~11:30、Mウイング1F集合
- Mウイングの階段を実際に登り入居(1F→3~6F)
- それぞれの方の所要時間を計測
- ・終了後、体験訓練実感のヒヤリング会を実施

9月6日(日)松本市総合防災訓練 実施のお知らせ

総合防災訓練

午前9時~11時 会場 明善小学校・明善中学校・内田体育館

2 緊急放送訓練

午前8時頃、市内全域で防災行政無線から最大音量による緊急地震速報 が流れます。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

3 医療救護所訓練 午前9時30分~11時 会場 Mウイング2F踊り場

第一地区 敬老祝賀会 開催します

9月10日(木) 10:30~ Mウイング6Fホール 詳しくは、町会長さんから配付されるチラシをご覧ください。お待ちしております。



国勢調査のお知らせ

今年は5年に1度の国勢調査の年です。 9月上旬から調査員が伺います。 詳しくは 調査表に同封のご案内をご覧ください。 みなさまのご理解・ご協力をお願いいたし ます。

今月のふれあい健康教室 お当番(敬称略)

町 会 長 羽山義輝 浅田州宏 伊東祐次郎 横沢徳人

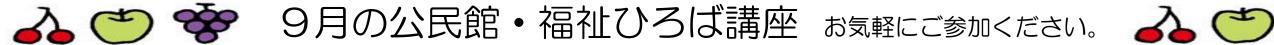
民生委員 鹿川照子

 \Box 赤 窪田好子 田内まゆみ

健康づくり 宮重まり子 太田ますみ

8日(火)午後1時です。よろしくお願いします。

☆第一地区福祉ひろば 電話・FAX 39-1173 ☆第一地区地域づくりセンター・公民館 電話・FAX 32-1550









保健師

います

健康づくり

わかわか健康教室



福祉ひろば企画委員会主催

「楽しいレクリェーションで若がえり」

9月1日(火)13:30から

レクリエーション協会 大月一夫さん

持ち物 なし

※事前の申込みは不要です

「体力づくり講座 全4回 第1回目」

10月6日(火)13:30から 市健康づくり課職員ほか

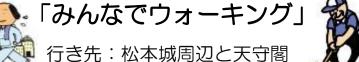
持ち物動きやすい服装、タオル

※28日(月)までにひろばへ申込みください

場所 Mウイング4階 福祉ひろば

お出かけひろば

福祉ひろば企画委員会主催



9月4日(金) 9:00集合

集合場所 Mウイング 1 階エントランス 持ち物 歩きやすい靴 飲み物

※事前の申込みは不要です

「みんなでマレットゴルフ」

行き先: 秋を見つけにアルプス公園へ

日時 10月2日(金) 9:00集合

集合場所 Mウイング 1 階エントランス

スティック、ボール等 持ち物

※25日(金)までにひろばへ申込みください

雨天の場合は、ひろば内でスカットボール、ダーツなどで楽しみましょう

ふれあい健康教室

福祉ひろば企画委員会主催

健康づくり推進員 提供 「 歯の健康教室 |

~おいしく食事をするために歯の健康について考えましょう~

日時 9月8日 (火) 13:30から 横山猛嗣さん(歯科医)、米山恵さん(歯科衛生士) 場所 Mウイング4階 福祉ひろば 持ち物 なし 参加費 無料 ※事前の申込みは不要です 初めての方大歓迎です。楽しいゲームや歌、ストレッチ体操のほか、保健師による血圧測定や健康相 談もできます。お散歩がてら、気楽にお出かけください。

のびのび健康体操

公民館・福祉ひろば企画委員会共催

「体ほぐしと家庭でもできる簡単な体操」

講師 荒井真理さん(健康運動指導士)

運動初めての方、お待ちしております。

日時 場所

9月15日 (火)13:30から Mウイング4階 福祉ひろば

持ち物 タオル、飲み物

お申込み・お問合せは 第一地区公民館(電話:32-1550)

※事前の申込みは不要です 参加費

趣味・生きがい・伸間づくり

公民館館報委員会主催

デジカメ講座

「カメラの操作方法」

お持ちのカメラの使い方 説明書を見ながら学んでみましょう。

9月4日(金) 13:30から

場所 Mウイング4-3会議室

宮島幹治さん(Do Photo 松本) デジカメ、取扱説明書、筆記用具 持ち物

参加費

場所

※事前の申込みは不要です

福祉ひろば企画委員会主催

にこにこティータイム

「お茶のお話し」

堤治の縣さんからお茶のお話しをお 聞きし、お茶の飲み比べをしましょう



9月29日(火)14:00から

Mウイング4階 福祉ひろば

参加費 お一人100円

(緑茶&お菓子付)

※事前の申込みは不要です

生きがい講座

「初めての囲碁」



碁を覚えてみたい方 ぜひお越しください。

9月3日、17日(木)10:00から 部 日

福祉ひろば企画委員会主催

福祉ひろば企画委員会主催

場 所 Mウイング4階 福祉ひろば

講師 坂本明由さん

持ち物 なし

無料 参加費 ※事前の申込みは不要です

「エンディングノートを書いてみよう」



ご自身が希望していること、家族

に伝えたいことなど、元気なうち

に気軽に書いてみましょう。

9月25日(金)10:00から 日時 Mウイング4階 福祉ひろば 場所

市計協職員 講師

持ち物 筆記用具 参加費 無料 定員 15名(地区住民優先)

18日(金)までに、ひろばへ申込みください。

料理学習講座



「食生活改善栄養指導教室」

具だくさんミートローフ・切干大根の酢の物

きのこの味噌汁・ゴマ入り牛乳かん

公民館・食生活改善推進協議会共催

日時 9月28日(月)10:00から

Mウイング4階 料理実習室

講師 栄養士、食生活改善推進員さん

持ち物 エプロン・てぬぐい・三角巾 定員 15名(地区住民優先) 参加費

18日(金)までに公民館へ申込みください。

第一地区福祉ひろば(電話:39-1173) までどうぞ。